MANTELL GWYNEDD

BWLETIN TRYDYDD SECTOR

Dyma stori Evan sydd yn dangos sut mae prosiect Gafael Llaw Mantell Gwynedd yn gwneud gwahaniaeth go iawn i unigolion. Mae'r prosiect yma yn cael ei ariannu gan Gronfa Ffyniant Gyffredin Llywodraeth D.U.

Daeth Evan Langford o Cwm-y-glo i Ganolfan Gwirfoddoli ym Mantell Gwynedd gyda'i rieni i chwilio am gyfleoedd gwirfoddoli. Roedd Evan yn mynychu Ysgol Pendalar yng Nghaernarfon cyn iddo fynychu Coleg Menai. Yn anffodus roedd yn cael amser anodd yn y coleg felly penderfynodd ei rhieni ei dynnu allan.

Daeth i gyfarfod Carwyn (Cydlynydd Canolfan Gwirfoddoli Gwynedd) a Jordan (Swyddog Gafael Llaw i Wirfoddoli) am sgwrs gychwynnol am wirfoddoli. Roedd Eira ei fam yn son bod Evan eisiau rhywbeth i wneud i gael ffocws yn yr wythnos a chyfle i wneud ffrindiau newydd. Mae Evan gydag awtistiaeth ac yn gallu bod yn swil ar adegau. Pan mae cerddoriaeth yn destun trafod, mae Evan yn ei elfen ac mae ei ymwybyddiaeth o'r byd cerddoriaeth yn anhygoel. Yn ystod y cyfarfod roedd Evan yn son ei fod gyda dros 500 o albymau gwahanol yn ei gartref.

Roedd ei fam yn son ei bod yn hoffi mynd i siopau elusen i chwilio am albymau cerddoriaeth gwahanol. Felly, cysylltodd Jordan â siopau elusen yng Nghaernarfon, a'r siop mwyaf addas gyda llawer iawn o albymau cerddoriaeth oedd Sense. Mae Sense yn elusen sydd yn credu y dylai pawb allu cymryd rhan mewn gweithgareddau ddydd i ddydd , beth bynnag yw anabledd yr unigolyn. Mae'r arian sydd yn cael ei gasglu yn yr siopau yn mynd tuag at unigolion sydd yn byddarddall ac sydd gydag anableddau cymleth i sicrhau eu bod nhw yn medru cyrraedd eu llawn potensial mewn bywyd.

Llywodraeth y DU Cymru
UK Government Wales
FFYNIANT BRO
LEVELLING UP

Ffôn: 01286 672 626
Gwefan: www.mantellgwynedd.com
E-bost: ymholiadau@mantellgwynedd.com

Aeth Jordan gydag Evan i siop Sense yng Nghaerarnfon i gyfarfod Claire, rheolwraig y siop. Fe gwblhaodd Evan y ffurflen gais gyda chymorth gan Jordan, ac yna o fewn dyddiau cafodd Evan ddechrau gwirfoddoli yno. Mae Claire wedi rhoi'r dasg bwysig i Evan o gadw'r silffoedd CDs yn daclus ac mae o wedi bod wrthi yn trefnu'r albymau i'r genres cywir.

Roedd ei wybodaeth gychwynnol o gerddoriaeth yn help mawr. Roedd Evan wedi cychwyn gwirfoddoli rhwng 10-12yp pob dydd Llun, ond bellach gan ei fod yn mwynhau mae yn gwirfoddoli pob dydd Llun, dydd Mercher a dydd Gwener. Mae Evan hefyd wedi cofrestru gyda 'Cynllun Gwirfoddoli Gwynedd' ble fydd yn cael cydnabyddiaeth trwy tystysgrifau ar ôl cyrraedd 10, 50, 100, 200, 500 a 1,000 o oriau gwirfoddoli.
Da iawn chdi Evan ac mae pawb o Mantell Gwynedd yn falch ohonat!

"Rwyf wedi gweld gwahaniaeth mawr yn Evan, mae'n llawer hapusach yn ei hun. Mae Jordan o Mantell Gwynedd a Claire yn Sense, Caernarfon wedi bod yn achubiaeth i Evan. Rydym mor ddiolchgar i'r ddau am eu cefnogaeth. Rwy'n gwerthfawrogi popeth mae Jordan wedi'i wneud i Evan, mae wedi gwneud bywyd Evan yn un hapus."

Eira Langford (mam Evan)

Am fwy o wybodaeth am wirfoddoli a sut allwch chi wneud gwahaniaeth, cysylltwch gyda ni:
01286 672 626 / gwirfoddoli@mantellgwynedd.com

Galw am wirfoddolwyr
GALL YCHYDIG O'CH AMSER OLYGU'R BYD
VOLUNTEER
DARGANFYDDWCH BETH ALLWCH CHI EI WNEUD
MANTELL GWYNEDD
CANOLFAN GWIRFODDOLI • VOLUNTEER CENTRE
01286 672 626
gwirfoddoli@mantellgwynedd.com

CYFLE NEWYDD
MENTOR CYFOED IECHYD MEDDWL HWB MEDRAF-I
Pwrpas y rôl yw i gynorthwyo gyda gwaith MEDRAF-I yn y canolbwynt – sef lle sydd ar gael i bobl ifanc alw i mewn am gyngor, cefnogaeth neu wybodaeth am iechyd meddwl.
LLEOLIAD :
CAERNARFON / BLAENAU FFESTINIOG / PWLLHELI/ MAESGEIRCHEN / YN Y GYMUNED
GISDA
CEFNOGAETH A CHYFLEOEDD I BOBL IFANC
SUPPORT AND OPPORTUNITIES FOR YOUNG PEOPLE
Mwy o wybodaeth:
01286 672 626
gwirfoddoli@mantellgwynedd.com
Gwirfoddoli Cymru
Volunteering Wales

CYFLE NEWYDD
MENTOR CYFOED “CAFFI CREU”
Pwrpas y rôl: Cefnogi’r prosiect economi gylchol “caffi creu” sef gwaith sy’n ceisio codi ymwybyddiaeth o ailgylchu, ailddefnyddio ac ail-wneud.
LLEOLIAD :
CAERNARFON / BLAENAU FFESTINIOG / PWLLHELI/ MAESGEIRCHEN / YN Y GYMUNED
GISDA
CEFNOGAETH A CHYFLEOEDD I BOBL IFANC
SUPPORT AND OPPORTUNITIES FOR YOUNG PEOPLE
Mwy o wybodaeth:
01286 672 626
gwirfoddoli@mantellgwynedd.com
Gwirfoddoli Cymru
Volunteering Wales

Dewch yn Wirfoddolwr Cyfeillgarwch

Darparu cefnogaeth emosiynol ac ymarferol i bobl ar ddiwedd eu hoes, a'r rhai sy'n agos atynt. Rydym yn chwilio am wirfoddolwyr, 18 oed neu hŷn. Mae arnom angen pobl â sgiliau gwrando da a pheth gwybodaeth o TG. Darperir hyfforddiant llawn.

walescompanion@mariecurie.org.uk

mariecurie.org.uk/volunteering

Marie Curie

Charity reg no. 207994 (England & Wales), SC038731 (Scotland)

ERYRI CYDWEITHREDOL · ERYRI CO-OPERATIVE

CEFNOGI CHI - SUPPORTING YOU

NORTH WALES HOUSING · TAI GOGLEDD CYMRU

Bore Panad Melyn
Yellow Cuppa Morning

Cae Garnedd

Penrhosgarnedd
Bangor

Mawrth 22 March

10.00-12.00

AM DDIM - FREE

Panad a chacen - Cuppa and cake

Raffl - Raffle

Codi arian - Fundraising

Marie Curie

Cyswllt - Contact:
GWENDA - 07999 453676

CRONFA GYMUNEDOL COMMUNITY FUND

Hyfforddiant Codi Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl a Hunanladdiad

Hyfforddiant Achrededig am ddim

ARWYDDION A SYMPTOMAU
Arwyddion a symptomau nifer o gyflyrrau salwch meddwl. Adnabod arwyddion hunan-niweidio ac adnabod unigolyn all fod mewn perygl o hunanladdiad

YMATEB
Sut fyddech chi yn ymateb I rywun sy'n datgelu eu bod yn cysidro neu'n cynllunio hunanladdiad

CHI
Sut I edrych ar ol eich iechyd emosiynol a lles. Sut I gyfrannu I ddatblygu gwytnwch cymunedol

CYMORTH
Ble I fynd am fwy o wybodaeth a chymorth

AMDANOM NI

Wedi ei gymeradwyo gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr, gellir cyflwyno'r cwrs ar lein, yn eich gweithle neu mewn gofod cymunedol.

Mae wedi bod yn werthfawr iawn dysgu am y gwahanol gyflyrrau Seicolegol Syn bodoli. Yn Sicr mae wedi newid y ffordd y byddaf yn ymdrin a phryder am ddiogelwch unigolyn, ac I Sylwei ar wahanol arwyddion. Helpu pobl gael yr help maent ei angen. Heddwas,

Heddlu Gogledd Cymru

Gall unrhyw un archebu lle ar y cwrs rhithiol drwy glicio ar y dyddiad yr hoffech fynychu, mi fydd yna linc uniongyrchol I wefan Eventbrite.

Cynhelir pob sesiwn dros Teams rhwng 9.30am a 12.30pm.

20 Mawrth	17 Abril	22 Mai	19 Mehefin
17 Gorffennaf	18 Awst	23 Hydref	20 Tachwedd

Felin Fach · FEDRA'i iCAN · GIG CYMRU NHS WALES Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr University Health Board · CPD MEMBER The CPD Certification Service · C.A.L.L. · DAN 24/7 0808 808 2234

meinir@felin-fach.co.uk · 01758 701611 · iCAN Mental Health Support

---

Gwynedd a Môn age Cymru

CINIO'R PASG

CINIO TRI CHWRS GYDA BINGO I DDILYN

Y CARTREF, BONTNEWYDD

12.30PM DYDD IAU, 28 MAWRTH 2024

COST: £20

MELON NEU FADARCH MEWN GARLLEG

*

TWRCI

*

CACEN GAWS (CHEESECAKE) Y PASG

*

TE NEU GOFFI

RHAID ARCHEBU LLE O FLAEN LLAW DRWY FFONIO 01286 685735 NEU DRWY EBOST AR: Llio@acgm.co.uk

Mae Mantell Gwynedd yn darparu gwasanaeth cyflogres ar gyfer nifer o fudiadau trydydd sector.

Gan wybod fod nifer fawr o fudiadau yn cyflogi o fewn y sector ac yn gwneud eu cyflogres eu hunain dyma wybodaeth bwysig i'ch atgoffa am y newidiadau diweddaraf i isafswm cyflog allai effeithio ar eich mudiadau. Mae'r newidiadau yn dod i rym ar Ebrill 1af eleni

Newid i Isafswm Cyflog

O Ebrill 1af 2024, bydd y gradddfeydd yn codi i:

- Cyflog Byw Cenedlaethol i rai dros 23 oed: £11.44 yr awr o £10.42
- Cyflog Byw Cenedlaethol i rai rhwng 21-22 oed: £11.44 yr awr o £10.18
- Cyflog Byw Cenedlaethol i rai 18 i 20 oed: £8.60 yr awr o £7.49
- Cyflog Byw Cenedlaethol i rai dan 18 oed: £6.40 yr awr o £5.28
- Graddfa Prentis: £6.40 yr awr o £5.28

Graddfa Prentis yn berthnasol i bobl dan 19 oed, neu rhai dros 19 oed yn mlwyddyn gyntaf o'r prentisiaeth.

Cysylltu...Connecting gan Community Arts Projects

Derbyniodd Community Arts Projects Grant Sector Wirfoddol o £7,125 gan Mantell Gwynedd a ariannwyd drwy Cronfa Ffyniant Gyffredin#UKSPF.

Cymerodd artistiaid, unigolion a gweithwyr iechyd proffesiynol o Ogledd Cymru, Sir Benfro, Twrci a Stoke ran mewn profiad rhyngweithiol arloesol gan gynnwys cynnal Arddangosfa 3 wythnos a ariannwyd yn rhannol gan y grant.

Arweiniodd 6 gweithdy aml-gelfyddydol at greu'r cysyniad Cysylltu ac yna at Arddangosfa yn Pontio gan ddefnyddio clai, paent, cerddoriaeth, ffilm a dawns i ddisgrifio taith y gall unrhyw un ei chymryd o unigedd i gysylltiad trwy'r celfyddydau creadigol er budd iechyd meddyliol.

Meddai Ellen, Cyfarwyddwr y Prosiect: "Mae cyfansoddi cerddoriaeth eto ar ôl sawl blwyddyn o iechyd meddwl gwael wedi rhoi'r cyfle i mi seinio fy llais fy hun a magu hyder. Edrychaf ymlaen yn awr at fynd â Cysylltu i gynulleidfa ehangach fyth. Gobeithiwn wneud hyn trwy "siopau chwarae" lle mae artistiaid a rhai nad ydynt yn artistiaid yn cydweithio'n greadigol i Swnio Eich Llais -Be Heard - Re-Connect - ADFER!

Llywodraeth y DU Cymru
UK Government Wales

FFYNIANT BRO

LEVELLING UP

Paneli Solar – Neuadd Goffa Llanllyfni

Derbyniodd Neuadd Goffa Llanllyfni Grant Sector Wirfoddol gan Mantell Gwynedd o £6,200 ar gyfer gosod Paneli Solar. Ariannwyd y gwaith o Gronfa Ffyniant Gyffredin #UKSPF. Mae'r Neuadd wedi cyd-weithio gyda Cyd Ynni (cwmni Datblygiadau Egni Gwledig - DEG) ar y prosiect.

Mae'r Neuadd yn ganolbwynt cymunedol i bentref Llanllyfni a'r cyffiniau ac yn cynnal digwyddiadau diwylliannol ynghyd a dosbarthiadau amrywiol ac hefyd yn gartref i Gylch Meithrin Llanllyfni.

Meddai Heulwen Jones ar ran Pwyllgor Neuadd Goffa Llanllyfni:

'Mae lles y plantos yn y Cylch Meithrin a darparu amgylchedd gynnes a chlyd iddynt yn flaenoriaeth i ni fel pwyllgor. Ond mae codi arian i gynnal y Neuadd a thalu'r biliau yn sialens bob amser. Felly mi fydd y Paneli Solar yma yn gwneud coblyn o wahaniaeth i ni ac i bawb sydd yn defnyddio'r Neuadd, gan gynnwys Y Cylch! Diolch Mantell Gwynedd am y gefnogaeth'

Maximise your funding opportunities

Grants Online

Welcome to the Online e-Newsletter - March 2024

This is our free Newsletter - listing a small selection of new funding opportunities added to the Grants Online website over the last month.

Ewch i wefan Grants Online am lu o wybodaeth ynghylch amryw o raglenni grantiau sydd ar gael
https://www.grantsonline.org.uk/

Cyllido Cymru
Funding Wales

Cefnogi Trydydd Sector Cymru
Third Sector Support Wales

Darganfod cyllid i'ch mudiad gwirfoddol heddiw

Find funding for your voluntary organisation today

funding.cymru